



Röntgenhoitajaopiskelijoiden stressi

Metropolia ammattikorkeakoulussa

Radiografian ja sädehoidon
koulutusohjelma
Opinnäytetyö
22.11.2010

Sami Kuhmonen

Tekijä Otsikko	Sami Kuhmonen Röntgenhoitajaopiskelijoiden stressi
Sivumäärä Aika	14 sivua + 2 liitettä 15.11.2010
Tutkinto	Röntgenhoitaja AMK
Koulutusohjelma	Radiografia ja sädehoito
Suuntautumisvaihtoehto	
Ohjaaja(t)	Lehtori Antti Niemi Lehtori Anne Kangas
<p>Tämän työn tarkoitus on tutkia Metropolia ammattikorkeakoulun röntgenhoitajaopiskelijoiden kokemaa stressiä opintojensa aikana sekä opiskelijoiden käyttämiä selviytymismekanismeja. Fokuksena ei ole pelkästään opintojen aiheuttama stressi vaan myös muun elämän vaikutus stressitasoon. Tarve työlle nousi Metropolia ammattikorkeakoulun halusta selvittää näitä asioita.</p> <p>Selvityksen tekemiseksi toteutettiin kaksi kyselyä: joulukuussa 2009 määrällinen kysely sekä keväällä 2010 määrällinen ja laadullinen kysely Metropolia ammattikorkeakoulun Mannerheimintien opetuspisteen röntgenhoitajaopiskelijoille.</p> <p>Tulokset analysoitiin käyttäen sopivia määrällisiä menetelmiä sekä laadullisesti induktiivista sisällönanalyysiä käyttäen.</p> <p>Työssä selvisi opiskelijoiden kokeman stressin olevan melko korkea. Opetussuunnitelma koettiin vahvasti ongelmalliseksi ja sen selkeyttäminen nähtiin hyvin tärkeänä.</p>	
Avainsanat	röntgenhoitaja, opiskelija, stressi

Author Title	Sami Kuhmonen Stress Amongst Students of Radiography and Radiotherapy
Number of Pages Date	14 pages + 2 appendices 15 November 2010
Degree	Bachelor of Healthcare
Degree Programme	Radiography and Radiotherapy
Specialisation	
Instructor(s)	Antti Niemi, Lecturer Anne Kangas, Lecturer
<p>The purpose of this study was to determine the level and causes of stress as well as the and coping mechanisms amongst the students of radiography and radiotherapy in Metropolia University of Applied Sciences. The study aimed to determine not only the stress caused by the studies but also the stress caused by other areas in the students' lives. The need for this study arose from Metropolia's desire to determine the factors of stress amongst their students.</p> <p>The study consisted of two surveys: a quantitative survey in December 2009 and a quantitative and qualitative survey in Spring 2010 that were targeting the students of radiography and radiotherapy in Metropolia University of Applied Sciences.</p> <p>The results were analyzed using appropriate quantitative methods as well as inductive analysis for the qualitative results.</p> <p>The study showed that the level of stress is quite high amongst the students. The curriculum was a major problem and the need for clarification and improvement is imperative.</p>	
Keywords	radiographer, student, stress

SISÄLLYS

1. JOHDANTO	1
2. TARKOITUS JA TAVOITE	1
3. STRESSI	2
3.1. Stressin aiheuttajat	2
3.2. Stressin vaikutukset	2
3.3. Selviytymiskeinot	3
4. AIKAISEMPI TUTKIMUS	3
4.1. Opiskelijat unten mailla	3
4.2. Valtakunnallinen korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2000	4
4.3. Opiskelu-uupumusmittari SBI-9 yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoille	4
4.4. Radiografian- ja sädehoidon koulutusohjelmassa opintonsa keskeyttäneet vuosina 2003-2008	4
5. AINEISTO JA MENETELMÄT	5
6. AINEISTON ANALYSOINTI JA TULOKSET	5
6.1. Aineisto 2009	5
6.2. Aineisto 2010	7
6.2.1. Määrällinen aineisto	7
6.2.2. Laadullinen aineisto	8
7. JOHTOPÄÄTÖKSET	12
8. TYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	12
9. JATKOTUTKIMUSAIHEET	13
10. LÄHTEET	14
11. LIITTEET	15

1. JOHDANTO

Stressi on laajalti tunnettu ongelma opiskelijoiden keskuudessa ja sen aiheuttamat ongelmat niin opintojen suhteen kuin muussakin elämässä ovat moninaiset. Lievä stressi on hyväksi opinnoista selviämiseksi, mutta liialliseksi muuttuessaan se voi aiheuttaa suuria ongelmia opiskelijalle.

Tämän työn tarkoitus on tutkia Metropolia ammattikorkeakoulun röntgenhoitajaopiskelijoiden kokemaa stressiä opintojensa aikana sekä opiskelijoiden käyttämiä selviytymismekanismeja. Fokuksena ei ole pelkästään opintojen aiheuttama stressi vaan myös muun elämän vaikutus stressitasoon. Opiskelija ei pysty elämään tyhjiössä opintojensa ajan, jolloin on tärkeää erottaa ulkopuolisista syistä johtuvat paineet.

Ajatus työn tekemisestä nousi Metropolian turvallisuuspäivää varten tekemästäni tutkimuksesta, jossa kysyttiin opiskelijoilta erilaisia stressiin, ahdistukseen ja selviytymismekanismeihin liittyviä asioita. Tutkimus toteutettiin määrällisenä ja antoi viitteitä jatkotutkimuksen tarpeellisuudesta. Tässä työssä toteutetaan laajempi jatkotutkimus, jossa esitetään samat kysymykset kuin aiemminkin, mutta kyselyä laajennetaan sisältämään myös avoimia kysymyksiä opiskelusta ja stressistä sekä sen hallintamenetelmistä. Näiden avulla pyritään saamaan syvempi ymmärrys opiskelijoiden stressitasosta ja sen vaikutuksesta opiskeluun ja muuhun elämään.

Täsmälleen samasta aiheesta ei löytynyt tutkimuksia, mutta tutkimuksia yleisesti opiskelijoiden stressistä on olemassa ja näitä tullaan käyttämään työssä hyväksi.

2. TARKOITUS JA TAVOITE

Työn tarkoitus on selvittää mitkä asiat aiheuttavat Metropolia ammattikorkeakoulun röntgenhoitajaopiskelijoille stressiä ja sen sivuoireita opintojen aikana sekä tutkia opiskelijoiden käyttämiä selviytymiskeinoja. Tutkimuksessa tullaan trianguloimaan aihetta sekä määrällisen että laadullisen aineiston avulla ja pyritään löytämään suurimmat ongelmakohdat sekä ratkaisuja näiden aiheuttamien ongelmien vähentämiseksi tulevaisuuden opetusryhmissä.

Tutkimus pyrkii vastaamaan kysymyksiin: Mikä on opiskelijoiden stressitaso? Mikä aiheuttaa eniten stressiä ja sen sivuoireita röntgenhoitajaopiskelijoille? Miten opiskelijat

pyrkivät vähentämään stressiä? Mitä Metropolia ammattikorkeakoulu voi tehdä opiskelijoiden stressin vähentämiseksi?

Työn keskeisiä käsitteitä ovat: röntgenhoitaja, opiskelija, stressi.

3. STRESSI

Stressi on elimistöön monella tavalla vaikuttava mekanismi, joka voi olla niin positiivista kuin negatiivistakin. Stressireaktio alkaa yleensä psyykkisenä, mutta hyvin usein vaikuttaa myös fyysisesti kehoon. Stressin vaikutukset elimistöön ovat moninaisia. Verenpaineen ja pulssin nousu, jopa rytmihäiriötuntemukset, ovat yleisiä. Vatsan toiminta voi häiriintyä sekä pyörrytystä, kroonista kipua ja epämääräistä fyysisen suorituskyvyn laskua voi ilmetä. Jokainen ihminen kokee stressin omalla tavallaan riippuen stressin laadusta ja kestosta. (HUS 2006)

3.1. Stressin aiheuttajat

Monesti stressiä aiheuttavat joko liikaa tai liian vähän kuormittavat työtehtävät tai muut ihmiset. Jos työtehtävät ovat liian vaativia tai runsaita, se kuormittaa henkisesti erittäin paljon ja aiheuttaa runsaasti stressiä. Vastaavasti liian yksinkertaiset tai yksipuoliset tehtävät ovat myös stressaavia. Ihmissuhteet ovat iso stressin lähde ja kukaan ei pysty elämään täysin tyhjiössä ilman ihmiskontakteja. Jopa positiivisena asiana pidetty rakastuminen voi olla erittäin raskasta yksilölle. (Jibbo 2006)

3.2. Stressin vaikutukset

Stressi voi olla joko positiivinen tai negatiivinen asia riippuen sen syystä, tasosta ja kestosta. Esimerkiksi työtehtävien sopiva kuormitus aiheuttaa lievää stressiä, joka saa yksilön jaksamaan ja ponnistelemaan tehtävien suorittamiseksi. Sen sijaan pitkään jatkuvat huonot työolot, ylikuormitus tai vaikkapa läheisen ihmisen vakava sairastuminen voivat aiheuttaa vahvaa stressiä. Riippuu vahvasti ihmisen oppimista selviytymiskeinoista miten stressi vaikuttaa ja miten siitä selviää. (HUS 2006, Jibbo 2006).

Tunnettuja pahempia stressin aiheuttamia välittömiä tai välillisiä ongelmia ovat masennus ja unihäiriöt, jotka aiheuttavat itsessään lisää välillisiä ongelmia stressistä kärsiville.

3.3. Selviytymiskeinot

Keinot selviytyä stressistä ovat hyvin yksilöllisiä, mutta yleisiäkin tapoja on havaittu. Monesti lyhytkestoisesta stressistä selviää tasoittamalla elämää muilta osin: liikunta, hyvä ruokavalio, riittävä uni ja hyvät ihmissuhteet auttavat pitkälle. Työpaikan aiheuttamaa stressiä voi pyrkiä purkamaan keskustelemalla asioista työpaikalla ja selvittää josko työtehtävien määrää tai laatua voisi muuttaa. (HUS 2006)

Joskus vakavampi stressi voi vaatia sairauslomaa. Yleensä jos tähän pisteeseen on jouduttu, sairauslomaa tarvitaan pitemmäksi aikaa. Vakavimmillaan voidaan joutua jopa burn out -tilaan, joka voi aiheuttaa jopa pitempiaikaisen masennuksen riippumatta alkuperäisestä syystä stressiin. (HUS 2006)

Stressiä voi hallita puuttumalla joko suoraan stressitekijään tai siihen liittyviin haitallisiin oireisiin. Ensimmäiseen tapaan kuuluvat mm. tilanteen kartoitus, häiriötekijöiden poistaminen, omien taitojen parantaminen ja avun pyytäminen muilta. Toiminnan pitää olla järkevää, joustavaa ja pitkäjänteistä. Jälkimmäiseen tapaan kuuluvat esimerkiksi valoisten puolien etsiminen, tilanteen vähättely, vaikeiden tilanteiden välttely ja hetkellisesti omaa oloa parantavien keinojen käyttö (Jibbo 2006). Tällaiset hetkelliset helpotuskeinot eivät kuitenkaan ratkaise stressiongelmaa vaan voivat jopa pahentaa ja pitkittää sitä.

4. AIKAISEMPI TUTKIMUS

4.1. Opiskelijat unten mailla

Koskimies ja Tikkanen (2008) tutkivat opiskelijoiden (n=95) unen määrää ja laatua opinnäytetyössään. Tutkimuksessa 43 % vastanneista ilmoitti kokevansa stressiä ja korrelaatio unettomuuteen oli selvä ($p=0,0637$). Naiset kokivat enemmän stressiä kuin miehet ja heillä unen viivästyminen oli yleisempää. Myöskin stressaantuneet kokivat, etteivät saaneet nukuttua tarpeeksi ($p=0,0003$) ja heillä heräily oli yleisempää ($p=0,031$). Tämäkin osoittaa selvästi sen, että stressi on suuri ongelma yleisen hyvinvoinnin suhteen, koska unen määrän ja laadun heikkeneminen huonontaa jaksamista hyvin nopeasti.

4.2. Valtakunnallinen korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2000

Tutkimuksen mukaan huomattavaa stressiä kokee opiskelijoista noin neljäsosa. Hieman yleisempää stressiä on naisilla (28 %) kuin miehillä (22 %). Yleislääkäri Kristiina Kuntun mukaan päivittäisiä oireita kokee jopa 40 % naisista ja 25 % miehistä. Yleisimmät oireet ovat väsymys, keskittymiskyvyn puute, vatsavaivat, niska- ja hartiasseudun kivut, uniongelmat ja toistuvat flunssat. Monista oireista on vaikea saada selvää alkuperäisestä syystä, ongelman voi aiheuttaa joko fyysinen tai henkinen pahoinvointi. (Kunttu, Huttunen 2005)

Suurimpia stressin aiheuttajia ovat otteen saaminen opiskelusta (33 %), esiintyminen (22 %), oma mieliala (18 %), tulevaisuuden suunnitteleminen (17 %) ja omien voimien kokeminen puutteelliseksi (15 %).

4.3. Opiskelu-uupumusmittari SBI-9 yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoille

Tutkimukseen vastasi 2336 ammattikorkeakouluopiskelijaa ja 2750 yliopisto-opiskelijaa. Tutkimuksessa luotiin uusi SBI-9 -mittari (Study Burnout Inventory-9), jolla analysoitiin opiskelijoiden uupumisriskiä. Tämä mittari sisältää yli 130 kysymystä, joista otettiin vinkkejä tämän tutkimuksen uutta kyselylomaketta suunniteltaessa. (Salmela-Aro 2009)

4.4. Radiografian- ja sädehoidon koulutusohjelmassa opintonsa keskeyttäneet vuosina 2003-2008

Metropolia ammattikorkeakoulussa tehdyssä opinnäytetyössä on selvitetty opintonsa keskeyttäneiden määriä ja syitä. Työssä tutkittiin sekä määrällisesti että laadullisesti tilastoaineistoa ja tehtiin kahden ihmisen teemahaastattelu. (Hassinen, Kurkinen 2009)

Työssä havaittiin, että yleisimmät syyt keskeyttämiseen olivat toiseen koulutusohjelmaan tai työelämään siirtyminen. Yleisin keskeyttämisajankohta oli opintojen alussa. Tekijöiden mukaan keskeyttämiseen voitaisi vaikuttaa tutorointia ja ohjaamista lisäämällä sekä opetuksellisilla seikoilla. Näihin kuuluisivat opintosuunnitelman selkeyttäminen opintojaan aloittaville sekä käytännön aineiden lisääminen.

5. AINEISTO JA MENETELMÄT

Lähtöaineistona työssä käytettiin joulukuussa 2009 tehtyä määrällistä tutkimusta ($n = 113$) Metropolia ammattikorkeakoulun röntgenhoitajaopiskelijoiden stressistä sekä selviytymismekanismeista (Kuhmonen 2009). Tämän lisäksi keväällä 2010 tehtiin vastaava määrällinen tutkimus, jolla selvitetään onko stressitasossa ilmennyt muutosta edelliseen verrattuna.

Uuden määrällisen tutkimuksen yhteydessä toteutettiin myös laadullinen kyselytutkimus, jolla selvitettiin syvemmin syitä stressiin. Kyselytutkimuksen lisäksi olisi voinut toteuttaa osalle joukosta syvemmän teemahaastattelun, mutta tämän työn puitteissa se olisi ollut liian laaja.

Aineiston analyysimenetelminä käytettiin määrällisten tutkimusten osalta soveltuvia matemaattisia korrelaatioanalyysijä sekä laadullisen kyselytutkimuksen osalta aineistolähtöistä sisällönanalyysiä induktiivisesti. Näiden avulla tehtiin mahdollisimman hyvä triangulaatio ongelmien laajuudesta, niiden aiheuttajista sekä mahdollisista ratkaisumalleista.

6. AINEISTON ANALYSOINTI JA TULOKSET

6.1. Aineisto 2009

Toteutin joulukuussa 2009 osana Turvallisuuspäivää kyselyn Metropolia ammattikorkeakoulun röntgenhoitajaopiskelijoille (Liite 1). Kyselyssä pyydettiin arvioimaan asteikolla 1-5 koulun ja muun elämän aiheuttamaa stressiä, masentuneisuutta, keskittymishäiriöitä, uupumusta, univaikeuksia ja ahdistuneisuutta. Kyselyssä pyydettiin myös kertomaan käyttääkö vastaaja koulun liikuntapalveluja, kuraattoria tai päihteitä sekä rentoutuuko kulttuuritapahtumissa tai kaverien kanssa. Lopuksi pyydettiin arvioimaan antaako koulu tai oma ryhmä tarpeeksi tukea stressin hoitoon, onko ryhmähenki hyvä ja ovatko opettajat tarpeeksi kiinnostuneita opiskelijasta.

Kyselyyn saatiin 113 vastausta, joka on melkein koko opiskelijaryhmä. Vastanneet jaoteltiin opiskelulukukauden mukaan ja vastauksia analysoitiin sekä massana että ryhmittäin. Ryhmien välillä ei huomattu suuriakaan eroja vastauksissa, joten tulokset voidaan esitellä koko massan käsittävänä.

Vastaajista 80 % koki koulun aiheuttaman stressin olevan tasolla 3-5 (asteikko 1-5) ja 53 % tasolla 4-5 keskiarvon ollessa 3,5 ja mediaanin 4. Muun elämän aiheuttama stressi koettiin huomattavasti alhaisemmaksi keskiarvon ollessa 2,8 ja mediaanin 3. 73 % vastauksista oli tasoilla 2-3. Masennusta ilmeni huomattavan vähän keskiarvon ollessa 1,9, mediaanin 2 ja vastauksista 87 % oli tasoilla 1-2. Keskittymisvaikeuksissa keskiarvo oli 2,2, mediaani 2 ja 84 % vastauksista oli tasoilla 1-3 painottuen alimpaan tasoon. Uupumuksen keskiarvo oli 2,8, mediaani 3 ja 81 % vastauksista tasolla 2-4. Univaikeuksien taso oli alhainen 73 % vastauksista ollessa tasolla 1-2. Ahdistuksen taso oli 85 %:lla tasolla 1-3 keskiarvon ollessa 2,0.

Stressin hoitamistavoista ylivoimaisesti suosituin oli ystävien kanssa ajanvietto, jota kertoi käyttävänsä 88 % vastanneista. Myös erilaiset kulttuuritapahtumat olivat suosittuja (42 %), mutta päihteillä stressiä lievitti vain 20 % vastanneista ja koulukuraattoria oli käyttänyt yksi ainoa vastaaja. Ryhmähenki koettiin hyväksi (75 %), mutta ryhmän tarjoama tuki oli riittävää vain 38 %:n mielestä. Opettajien tarjoama tuki oli 35 %:n mielestä hyvää, mutta koulu tuki riittävästi vain 11 %:a vastaajista.

Korrelaatioita havaittiin sekä odotettuja että odottamattomia. Odotettuja olivat yleisen stressitason korrelaatio masennukseen, keskittymisvaikeuksiin, uupumukseen, univaikeuksiin ja ahdistukseen. Ryhmän tuki koettiin hyvänä, jos ryhmähenki oli hyvä. Hyvä ryhmän tuki korreloi pienemmän uupumustason kanssa. Odottamattomia korrelaatioita oli koulun tuen riittävyyden ja päihteiden käytön välillä sekä se, etteivät ahdistuneisuus ja univaikeudet olleet suhteessa toisiinsa. Myöskään opettajien kiinnostuksen riittävyys ei korreloinut minkään oireen kanssa.

TAULUKKO 1

2009			
	ka	mediaani	sd
koulun aiheuttama stressi	3.50	4	1.00
muun elämän aiheuttama stressi	2.80	3	0.90
masennustaso	1.90	2	1.00
keskittymishäiriöiden taso	2.20	2	1.20
uupumustaso	2.80	3	1.10
univaikeuksien taso	2.00	2	1.10
ahdistuksen taso	2.00	2	1.10
alkoholin käyttö	20 %		
kuraattorin käyttö	1 %		
kavereiden käyttö	88 %		
kulttuurin käyttö	42 %		
koulun tuki	11 %		
ryhmän tuki	38 %		
ryhmähenki	75 %		
opettajien tuki	35 %		

6.2. Aineisto 2010

6.2.1. Määrällinen aineisto

Vuoden 2010 kyselyssä (Liite 2) vastauksia saatiin 37 kappaletta. Näistä lasketut tulokset ovat melkein identtiset edellisten kanssa, joten vastaajajoukon voidaan olettaa olevan edellistä vastaavan.

Kyselyssä pyydettiin arvioimaan kolmea uutta asiaa asteikolla 1-5: itseluottamuksen tasoa, opintojen soveltuvuutta ja mahdollisten töiden aiheuttamaa ongelmaa opintojen kanssa. Itseluottamuksen keskiarvo ja mediaani oli 3, opintojen soveltuvuus oli keskiarvoltaan 3,7 ja mediaaniltaan 4 ja töiden aiheuttamat ongelmat arvioitiin tasolle 1,8 mediaanin ollessa 2 (n = 28). 73 % vastanneista siis kävi töissä opintojen aikana eikä tästä katsottu aiheutuvan olennaista ongelmaa opinnoille.

TAULUKKO 2

2010			
	ka	mediaani	sd
koulun aiheuttama stressi	3.32	4	0.88
muun elämän aiheuttama stressi	2.81	2	1.08
masennustaso	1.86	2	1.05
keskittymishäiriöiden taso	2.38	2	1.01
uupumustaso	2.84	3	1.12
univaikeuksien taso	2.19	2	1.35
ahdistuksen taso	2.11	2	1.06
itseluottamuksen taso	3.00	3	1.08
opintojen sopivuus	3.70	4	0.88
työn aiheuttamat ongelmat	1.82	2	0.72
alkoholin käyttö	27 %		
kuraattorin käyttö	8 %		
kavereiden käyttö	86 %		
kulttuurin käyttö	43 %		
koulun tuki	19 %		
ryhmän tuki	22 %		
ryhmähenki	78 %		
opettajien tuki	32 %		
työnteko	73 %		

6.2.2. Laadullinen aineisto

Kysyttäessä henkilökohtaisen elämän stressistä esiin nousivat seuraavat pääkohdat: taloudellinen tilanne, kiire, työ ja ihmissuhteet. Vaikka edellisessä osiossa arvioitiin työn aiheuttama ongelma koulunkäynnille hyvin vähäiseksi, silti vapaamuotoisessa osiossa sen toi esille neljännes vastanneista.

Työn aiheuttaman stressin osalta yleisimmin mainittiin siihen kuluva aika. Työskentely koulun aikana vähentää vapaa-ajan määrää, mutta joillekin työ antoi myös tervetullutta irtautumista koulutöistä. Koulutuntien muutokset sekä epävarmuus koulutöiden määristä ovat myös hankalia, sillä työvuorot pitää sopia etukäteen ja muutosten tekeminen voi olla vaikeaa.

”mikäli lukujärjestystä ”täytellään” kouluvuoden varrella, varsinkin viimehetken muutokset ovat mahdottomia, koska työvuorot on sovittu monesti jo kuusikin viikkoa etukäteen”

”Etukäteen työvuoroja suunnitellessa on vaikea arvioida kuinka paljon koulutöitä milloinkin on”

”Työssä pääsen kuitenkin irtautumaan kokonaan koulusta ja jollain tavalla se myös helpottaa koulussa käymistä; tietyntyylinen turvan tuoja”

Koulun aiheuttaman yleisen stressin osalta suurin ongelma oli aikataulutus. Työmäärän ei koettu olevan missään vaiheessa sopiva, vaan yleensä alussa liian vähäistä ja sitten yhtäkkiä useille kursseille tulee joko tentti, ryhmätyö tai kirjallinen työ samaan aikaan. Opettajien välinen kommunikaatio kurssien suunnittelussa koettiin olemattomaksi.

Tentit, kirjalliset työt ja ryhmätyöt koettiin myös osaltaan stressaaviksi. Osa vastaajista olisi halunnut olla itse enemmän vastuussa opinnoistaan ja koki, että muilla ei välttämättä aina ole samaa opiskeluintoa kuin itsellä ja tämä heikentää omien opintojen sujumista.

Tehtävien, opetuksen ja oppimateriaalin epäselvyys koettiin stressaavaksi. Valmiin oppimateriaalin vähäisyys ja opettajien kasaamat materiaalit mainittiin ongelmana. Opintopisteiden liittymättömyys oikeaan työmäärään aiheuttaa hankaluuksia aikataulutuksessa.

”Välillä koulunkäynnissä on liian vähän haastetta, välillä kaikki tehtävät tipahtavat eteen samanaikaisesti”

”Liikaa tehtäviä eri kursseilta samaan aikaan. Epäselkeät ohjeet koulutehtäviin”

”Aluksi on paljon aikaa ja todella löysää. Hetken kuluttua onkin kauhea kiire ja pitäisi ehtiä tehdä monta asiaa. Kurssit on suunniteltu huonosti. Tärkeät kurssit esim. anatomia saavat liian vähän aikaa koko opintosuunnitelmasta”

Koulun mahdollisen keskeyttämisen suhteen suurin osa vastaajista oli vahvasti kielteisiä. Muutama vastaaja kertoi lopettamisen mahdolliseksi, mutta vain jos elämäntilanteessa tapahtuisi jotain merkittävää. Muutama oli joko hakenut tai hakemassa muualle opiskelemaan ja lopettaa jos onnistuu pääsykokeissa.

Opintoja varmasti jatkavista suurin osa mainitsi syyksi alan kiinnostavuuden. Monet myöskin näkivät olevansa sellaisessa vaiheessa opintoja, että on järkevintä jatkaa loppuun joka tapauksessa. Vain yksi vastaajista kertoi alan olevan jotain muuta kuin alunperin oletti. Vastauksista ilmeni myös harjoittelujen vahva vaikutus siihen, että ala koetaan omaksi.

"En, koska työharjoitteluissa olen huomannut, että pidän tästä alasta ja että se on minua varten"

"Ala tuntuu hyvinkin omalta ja harjoittelujen myötä motivaatio kasvaa koko ajan enemmän."

"koen että tämä on juuri oikea ala minulle. en kadu päivääkään että pääsin tähän koulutusohjelmaan!"

Opintosuunnitelman jäykkyys koettiin sekä hyvänä että huonona. Toisaalta sitä seuraamalla valmistuu varmasti eikä sitä koettu liian rankaksi. Toisaalta opintosuunnitelman väljyys antoi tunteen, että opinnot voisi suorittaa nopeamminkin kuin 3,5 vuodessa, mutta opintosuunnitelman jäykkyys taas monesti esti omien opintojen suunnittelun. Opintopisteitä myöskin koettiin kertyvän hyvin satunnaisesti ja joskus kurssit on jaettu useammalle lukukaudelle, jolloin pisteitä saa odottaa pitempään.

Opetuksesta mainittiin "turhia aineita", joihin usein liitettiin käytäntöläheinen tutkimus- ja kehitystoiminta. Sen koettiin olevan vähintäänkin täysin väärässä kohdassa opintoja, koska sen anti liittyy opinnäytetyöhön, jota aletaan työstää vasta melkein kahden vuoden kuluttua. Hyödyllisinä ja liian vähäisinä opintoina mainittiin anatomia ja ergonomia. Harjoittelut mainittiin erityisen tärkeinä, hyvin ajoitettuina ja opintoja tukevinä, samoin laboraatiot koulussa.

Useampi vastaaja koki myös opettajien välisen suunnittelun olevan hyvin heikkoa. Useilla kursseilla koettiin opetettavan samoja asioita ja joillain kursseilla taas oletettiin opiskelijoiden saaneen jo opetuksen asioista, jotka tulevat toisella kurssilla vasta myöhemmin. Tällöin ei koettu opintojen olevan mitenkään kokonaisuus vaan palasista koottu ja opintosuunnitelma vaikutti hyvin sekavalta. Muutama henkilö olisi voinut lopettaa opintonsa alkuvaiheessa, koska käytännönläheisyyttä ei ollut juuri ollenkaan.

"Opintojen alussa liian vähän itse ammattiin liittyvää opintoa. Kurssit jakautuvat useammalle lukukaudelle, jolloin opintopisteitä ei kerry. Anatomiaa liian vähän"

"Opetettavien kurssien sisällöissä on osittain päällekkäisyyksiä ja osittain ne ajoittuvat väärin (eli esim. liian paljon ennen käytännön)"

"Tuntuu että opettajat eivät tee hirveästi yhteistyötä tai heidän työnjakonsa on epäselvä. Samoja asioita opetetaan useaan kertaan eri opettajien toimesta. Joskus tuntuu, että opiskelu ei oikein etene."

"Opintosuunnitelma on liian joustamaton, ei voi itse suunnitella opintojaan"

"liian väljä lukujärjestys. olisi ollut mahdollista valmistua nopeamminkin"

Kysyttäessä mitä koulu voisi tehdä auttaakseen opiskelijoita opinnoissaan mainittiin useasti kontaktiopetuksen tärkeys ja kirjallisten töiden stressaavuus sekä vähäinen opettavuus. Aikataulutus tuli uudestaan esiin, kurssien ei koeta olevan sopivana jatkumona ja joskus asiat opetetaan väärässä järjestyksessä. Ohjeistus on monesti epäselvää, eivätkä opiskelijat tiedä mitä pitää tehdä ja milloin.

Opettajien tuki mainittiin hyväksi, mutta tiheämpiä tapaamisia tutor- ja muidenkin opettajien kanssa kaivattiin. Vastaajat eivät kokeneet, että opiskelijoiden palautetta kuunneltaisi tarpeeksi. Kaivattiin myös mahdollisuutta antaa opettajille palautetta kursseista ja tämä on jo toteutumassa Metropoliasissa.

Jotkut vastaajat toivoivat parempaa oppimateriaalia ja pitkät "kalvosulkeiset" koettiin yleisesti erittäin huonoiksi tavoiksi opettaa. Joidenkin opettajien ei koettu osaavan vastata opiskelijoiden kysymyksiin ja oman opiskelun rooli koettiin välttämättömäksi, jotta ammattitaito saataisiin sopivalle tasolle.

"Opettajat voisivat yhdessä katsoa toistensa esityksiä ja verrata kuinka paljon päällekkäisyyksiä ja ristiriitoja niissä esiintyy. Vähentää viime hetken muutoksia eli tiedottaa ajoissa peruuntuneista tai lisätyistä tunteista. Selkeät kirjalliset ohjeet heti koulun alussa miten kouluelämä toimii (nettisivujen käyttö, uusinnat)"

"Pitämällä kiinni aikatauluista, ei viimehetken muutoksia. Paremmat mahdollisuudet suorittaa kursseja eri tahdissa"

"Suunnittelemalla fiksumman kokonaisuuden opintoihin. Ensimmäinen puolivuotta koulussa on hyvin turhauttava! Vain vähän sellaista, minkä oikeasti kokee hyödylliseksi!"

"Opettajat voisivat suunnitella lukujärjestyksen paremmin, esim. ei paljon tenttejä peräkkäin."

"Jatkuva tuntien peruminen, aikataulumuutokset ja tuntien kestäminen ilmoitettua vähemmän aikaa laskevat huomattavasti opiskelumotivaatiota"

7. JOHTOPÄÄTÖKSET

Verrattaessa tuloksia Hassisen ja Kurkisen (2009) opinnäytetyössä ilmitulleisiin asioihin löydetään useita yhtäläisyyksiä. Suorittamassani kyselyssä tuotiin ilmi opintojen alun käytäntöönliittymättömyyttä ja kiinnostamattomuutta, aiemmassa työssä havaittiin opintojen keskeyttämisen osuvan yleensä opintojen alkuvaiheeseen. Molemmissa töissä ilmaistiin tarvetta paremmalle tutoroinnille, selkeämmälle opintosuunnitelmalle ja käytännön opintojen lisäämiselle alussa. Myös harjoittelujaksojen motivoiva vaikutus tuli ilmi kummassakin työssä.

Opintosuunnitelmaa muuttamalla voisi vaikuttaa helposti tärkeimpiin esilletulleisiin ongelmakohtiin:

- Lisätään käytännön opintoja ensimmäisen lukukauden aikana. Näin opiskelijat saavat heti kuvan alasta ja pääsevät jollain tasolla käsiksi itse työhön eikä virheellistä pettymysreaktiota tule.
- Siirretään teoreettisia tutkimus- ja kehitysoopintoja myöhemmäksi. Ne tukevat opinnäytetyön tekemistä eivätkä opiskelijat tunne saavansa niistä apua muihin opintoihin. Täten niitä ei kannata opettaa liikaa alkuvaiheessa.
- Selkeytetään opintosuunnitelman ja yksittäisten kurssien sisältökuvauksia. Opiskelijat kokivat, etteivät tiedä mitä oikein opiskelevat yleisesti sekä yksittäisten kurssien osalta.

Opiskelijat eivät myöskään tunteneet saavansa ääntään kuuluviin, joten dialogia koulun ja opiskelijoiden välillä pitäisi lisätä. Tähän voisi auttaa myöskin paljon kaivattu opettajatutorin tapaamisten lisääminen.

8. TYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Tutkimuksessa käsitellään hyvinkin henkilökohtaisia asioita, jolloin vastausten anonymisointi on tärkeää. Molemmat kyselytutkimukset toteutettiin täysin anonymieinä, jolloin vastaajien ei tarvitse pelätä jatkoseuraamuksia. Myöskin tulosten käsittely massana pienten ryhmäkokoien takia mahdollistaa lopputulosten anonymiuden.

Kun kyseessä on stressi ja sen sivuoireet, kuten masennus, aihe voi myös olla sen verran kipeä joillekin haastateltaville, ettei "täydellisiä" vastauksia saada.

Ensimmäiseen määrälliseen tutkimukseen vastasi 113 henkilöä, joka on hyvä otanta koko opiskelijaryhmästä. Toiseen kyselyyn saatiin vain 37 vastausta, mutta sen keskittyessä laadulliseen tutkimukseen määrä on hyvä. Kyselyn määrällisen osan tulokset vastasivat myöskin ensimmäisen tuloksia, joten vastaajajoukon voidaan olettaa olevan edustava.

Työn tarkoitus oli selvittää ongelmia vain Metropolia ammattikorkeakoulun ja vain röntgenhoitajaopiskelijoiden suhteen. Työn tuloksia ei voi suoraan yleistää muihin opetusaloihin, opetuspisteisiin tai oppilaitoksiin.

9. JATKOTUTKIMUSAIHEET

Aiheesta olisi hyvä tehdä jatkoselvitys, jossa selvitettäisi teemahaastattelulla opiskelijoiden näkemystä opintosuunnitelmasta ja sen muutostarpeista. Nykyisellään opintosuunnitelma on selvästi suuri ongelma opiskelijoille sekä sisällön että aikataulutuksen takia. Myös jo valmistuneiden opiskelijoiden haastattelu suuremman vastaajajoukon saamiseksi voisi olla hyödyllistä. Tällöin saataisi myös tarkempaa tietoa opetuksen vastaavuudesta työelämän tarpeisiin.

10.LÄHTEET

- Froloff Lea 2004. Stressi vaivaa opiskelijaa.
http://yle.fi/akuutti/arkisto2004/020304_c.htm
- Hakala, Juha 1998. Opinnäyte luovasti – Kehittämisen ja tutkimustyön opas. Helsinki: Gaudeamus.
- Hassinen, Katja – Kurkinen, Satu 2009. Radiografian- ja sädehoidon koulutusohjelmassa opintonsa keskeyttäneet vuosina 2003-2008
- HUS 2006. Stressi. Helsinki: HUS.
<http://www.hus.fi/default.asp?path=1,32,818,1733,3727,7661>
- Jibbo 2006. Stressi. <http://www.jibbo.net/terveys/stressi.html>
- Koskimies, Riina – Tikkanen, Saara 2008. Opiskelijat unen mailla: kysely ammattikorkeakouluopiskelijoiden nukkumiskäyttäytymisestä. Pirkanmaan ammattikorkeakoulu.
- Kuhmonen, Sami 2009. Tutkimus röntgenhoitajaopiskelijoiden stressistä ja selviytymiskeinoista
- Kunttu, Kristina – Huttunen, Teppo 2005. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2000. Tampere: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö, Opetusministeriö, Opiskelijajärjestöjen tutkimussäätiö, Pro Sanitate Studiosorum -säätiö.
- Salmela-Aro Katariina 2009. Opiskelu-uupumusmittari SBI-9 yliopisto- ja korkeakouluopiskelijoille. Helsinki: YTHS.
- Tuomi, Jouni – Sarajärvi, Anneli 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

TURVALLISUUSPÄIVÄN STRESSIKYSELY

Tämä kysely on osa turvallisuuspäivän toteutusta. Kyselyssä ei kerätä henkilötietoja ja kaikki tulokset käsitellään anonyymeinä ja tilastollisin menetelmin massana.

Millä lukukaudella olet

Arvioi seuraavien asioiden tasoa:

vähän

paljon

Koulun aiheuttama stressi	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5
Muun elämän aiheuttama stressi	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5
Masentuneisuutta	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5
Keskittymishäiriöitä	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5
Uupumusta	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5
Univaikeuksia	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5
Ahdistuneisuutta	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5

Mitä seuraavista käytät stressin hoitoon:

Koulun liikuntapalveluja	<input type="checkbox"/>
Koulukuraattoria	<input type="checkbox"/>
Päihteitä	<input type="checkbox"/>
Rentoutumista kaverien kanssa	<input type="checkbox"/>
Kulttuuritapahtumissa käyntiä	<input type="checkbox"/>

Minkä väittämien kanssa olet samaa mieltä:

Koulu antaa tarpeeksi tukea stressin hoitoon	<input type="checkbox"/>
Ryhmäni antaa tarpeeksi tukea stressin hoitoon	<input type="checkbox"/>
Ryhmässäni on hyvä henki	<input type="checkbox"/>
Opettajat ovat tarpeeksi kiinnostuneita minusta	<input type="checkbox"/>

Kiitos ajastanne!

OPINNÄYTETYÖ RÖNTGENHOITAJAOPISKELIJOIDEN STRESSISTÄ

Tämä kysely on osa opinnäytetyötäni röntgenhoitajaopiskelijoiden stressistä. Kyselyssä ei kerätä henkilötietoja ja kaikki tulokset käsitellään anonyymeinä. Toivoisin, että voisitte varata hetken aikaa varsinkin vapaisiin vastauskenttiin, jotta tutkimus olisi mahdollisimman kattava. Kiitos!

- Sami Kuhmonen

(valitse)

Monennellako lukukaudella olet

Sukupuoli ☐ mies ☐ nainen

Arvioi seuraavien asioiden tasoa:

	vähän				paljon
Koulun aiheuttama stressi	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5
Muun elämän aiheuttama stressi	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5
Masentuneisuutta	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5
Keskittymishäiriöitä	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5
Uupumusta	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5
Univaikeuksia	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5
Ahdistuneisuutta	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5
Itseluottamuksesi	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5
Opintoalasi soveltuvuus sinulle	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5

Mitä seuraavista käytät stressin hoitoon:

Koulun liikuntapalveluja ☐

Koulukuraattoria ☐

Päihteitä ☐

Rentoutumista kaverien kanssa ☐

Kulttuuritapahtumissa käyntiä ☐

Minkä väittämien kanssa olet samaa mieltä:

Koulu antaa tarpeeksi tukea stressin hoitoon ☐

Ryhmäni antaa tarpeeksi tukea stressin hoitoon ☐

Ryhmässäni on hyvä henki ☐

Opettajat ovat tarpeeksi kiinnostuneita minusta ☐

Työelämä:

Työskentelen kouluvuoden aikana ☐

Työskentelyni aiheuttaa ongelmia opintojeni kanssa ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Mitkä asiat työssä aiheuttavat sinulle stressiä:

Vastaa vapaasti ja mahdollisimman laajasti seuraaviin kysymyksiin:

Mitkä asiat koulussa aiheuttavat sinulle stressiä:

Mitkä asiat henkilökohtaisessa elämässäsi aiheuttavat sinulle stressiä:

Mitä hyvää ja huonoa mielestäsi opintosuunnitelmassa on:

Miten koulu ja opettajat voisivat helpottaa opintojasi:

Voisitko ajatella keskeyttäväsi opintosi? Miksi/miksi et?:

Lähetä

Kiitos ajastanne!